

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 宍戸 正樹

- 【日時】 2013年12月14日(土) 午後1時30分～3時00分
- 【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
- 【実施者】 宍戸 正樹 (指導 記録)
- 【参加者】 女性2名 計2名
- 【状況】 市街地にも初雪が記録され、曇り空の寒い冬の日です。
(最高気温5℃。最低気温-1℃)
20分前に集会所へ到着し、早速、自治会長さん宅に挨拶をして参加を呼びかけていただきました。
部屋掃除をして、エアコンを設定させていただき、時間まで待機しました。
- 【内容】 吾妻連峰は厚い雪雲に覆われて、今年も冬シーズンがやってきました。避難生活も3シーズン目の冬を迎え、新たな決断を迫られる不安な状況が続いており、新聞には、中間貯蔵施設、損害賠償問題などが取り上げられています。
- 【スロー・アーサナトレーニング】 有音2回/無音1回
- 座位
両手おなかにふれて呼吸の観察
 - 立位
スロー・ハンド・イン・アンド・アウト・トレーニング
ハンズ・ストレッチ・トレーニング
 - 正座
スロー・タイガー・トレーニング
スロー・シャシャンカ・アーサナ・トレーニング
- QRT**
- 座位
スロー・アルダウシュトラ・アーサナ・トレーニング
スロー・スプタ・バジュラ・アーサナ・トレーニング
スロー・ヴァクラ・アーサナ・トレーニング
 - 立位
スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング (横)
スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング (後)
スロー・トリコナ・アーサナ・トレーニング (三角形)

○仰臥位

DRT

【プラーナヤーマ】

○ナーディシュッディ（1：2）

○長寿遺伝子のスイッチをオンにする呼吸法（息止を入れる）

○ブラマリー

【実習前後の聞き取り】

寒くなったので家に閉じこもってしまいがちですが、こうやって体を動かすのはとっても気持ちがいいです。

始まる前の体調

	A	B
頭痛	3	0
肩こり	0	0
疲労感	0	0
不安感	0	0
イライラ	0	0
不眠	3	1

血圧、指先温度

	実施	収縮期血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度
A	前	141mmHg	75mmHg	88回/分	24℃
	後	142mmHg	77mmHg	104回/分	30℃
B	前	126mmHg	81mmHg	81回/分	32℃
	後	116mmHg	83mmHg	77回/分	33℃

次回は12月28日（土）午後1時30分～の予定です。